Manual prematrimonial para novios

INTRODUCCIÓN

Manual prematrimonial con ocho capítulos para novios, no para casados ya que son etapas de la vida muy distintas, recuerda que hasta que el ministro no diga los declaro marido y mujer nada es seguro. Deseo de corazón que sea de gran bendición para ustedes, este material es gratuito y de libre distribución, tan solo no obviar la autoría. No existe mejor manual para novios que la misma Biblia:

- *Y él dijo: Antes bienaventurados los que oyen la palabra de Dios, y la guardan. - Lucas 11:28 (RV1960)*

Es requisito indispensable para proteger su matrimonio ante la sociedad y la nación que los novios estén ya casados por el matrimonio civil un día antes, el mismo día o se realice juntamente con el matrimonio religioso. Si en tu país el matrimonio religioso da el derecho de ser registrado en el registro civil del país, entonces todo está en regla, no hay que hacer la doble ceremonia.

- *Todos deben someterse a las autoridades públicas, pues no hay autoridad que Dios no haya dispuesto, así que las que existen fueron establecidas por Él. Romanos 13:1 (NVI)*

Dedicado a mi amada esposa.

Por: ***Peter Cárdenas Carbonel***

www.petercardenas.net
www.petercardenas.wordpress.com
Correo: petercardenas1@outlook.com
Arequipa – Perú

Contenido

Manual prematrimonial para novios

Capítulo 1

Libre y sin límites

Cuando eres soltero, eres libre y tienes mucho tiempo para hacer muchas cosas, tus metas no tienen límites, aprovecharemos esta situación para tener un buen noviazgo en el que te prepararas para el día que cambiará tu vida.

Aprovechen su soltería sabiamente no corran, pudiendo correr, den pasos firmes que harán madurar la relación que están llevando, no solo se enamoren en sus corazones.

- *Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá? - Jeremías 17:9 RV1960*

***Enamórate también con la razón pídele a Dios sabiduría** y discernimiento para poder entender sí realmente es con quien pasaras toda la vida hasta viejitos (recuerda que hoy serás bonito/bonita con piel lozana pero en un futuro cercano soportaras con amor el aliento bucal que será horrible, el cuerpo llegará a Eder y muchas cosas más), lo bello es que llegara el día que tengan 60 ó 70 años y andarán de la mano y diciéndose en sus corazones valió la pena casarse hace muchos años, con todo los problemas que tuvimos sobrevivimos en el matrimonio ya que tuvimos el salvavidas de Dios en nuestro matrimonio que es Cristo Jesús.*

- *Si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada. -Santiago 1:5 RV1960*

Ser novios no significa que seas menos trabajador, menos estudioso, menos responsable, menos espiritual (Eres soltero/soltera deberías ser 100% productivo en todo), más bien debemos ser mejores en todo aspecto ya que estamos dando una imagen de buen prospecto con él/ella y la familia de él/ella. Ya que si siendo novios pasan a tener mal testimonio ya siendo casados la cosa será peor.

Recuerdo esta historia de un hombre que fue a una embotelladora de la Coca Cola en Centro América, en las oficinas fue al baño y vio un enorme espejó del piso al techo al entrar con un letrero que decía: "Así te ven tus clientes". Si siendo novio/novia los demás te ven irresponsable, mal educado con los futuros suegros, con un mal testimonio producto de tu noviazgo entonces podrías cosechar todo esto en tu matrimonio y sufrirán bastante. Eres soltero y no te puedes darte el lujo de cometer errores que se pueden evitar, deberías dar una buena imagen y testimonio ya que tus metas no tienen límites.

Un versículo clave en este manual que harán y se están preparando para que suceda es <u>Génesis 2:24</u> en varias versiones.

- *Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser. - (Nueva Versión Internacional) Génesis 2:24*
- *Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. - (Reina Valera 1960) Génesis 2:24*

- *Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa, y los dos llegan a ser como una sola persona. - (Dios Habla Hoy) Génesis 2:24*
- *Por esa razón el hombre deja a su papá y a su mamá, se une a su esposa y los dos se convierten en un solo ser. - (Palabra de Dios para Todos) Génesis 2:24*

** También lo encontrarán en: Mateo 19:5, Marcos 10:7 y Efesios 5:3*

- El noviazgo es una relación de tres:

*Novio + **Jesús** + Novia = **Bendición***
***-** Igual será en el matrimonio:*
*Esposo + **Jesús** + Esposa = **Bendición***

***Tarea para hacer en este momento:** Hablen entre ustedes de sus metas y expectativas de corto, mediano y largo plazo, consideren que estando casados tal vez cambiarán y cómo lo manejarán.*

Tema de lectura sobre la experiencia como soltero del autor (Peter Cárdenas Carbonel), comenten entre ustedes sí lo vivieron, separando si fuera el caso la edad:

Mi experiencia durante mi vida de soltero:

Es innegable que los seres humanos necesitamos de una compañera y la Biblia lo afirma en:

- *Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él. - Génesis 2:18 RV1960*

Casi todos los que conozco, en algún momento por preocupación, burla o duda me preguntan: ¿De verdad no piensas casarte ya? Tratando de que les responda con una noticia o respuesta como esta:

"Amigos, familiares, hermanos, conocidos y no conocidos: ¡Me caso!"

Bueno la realidad no es así, tengo muchas respuestas para evitar responder y claro todos los solteros que conozco usan estas respuestas:

***1.** Estoy orando (La clásica).*
***2.** No es tiempo. (Lo gracioso es que puedo usar: Eclesiastés 3:1 Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora). Funciona.*
***3.** No tengo tiempo. (ja, ja, ja es la peor respuesta de todas, confieso con mucha vergüenza que la use una vez).*
***4.** Tengo que acabar mi carrera, estudios o preparación. (Bueno si estudias medicina y tu pasatiempo es la paleontología en lugares lejanos y a la vez trabajas de noche para pagar tus estudios en esa universidad particular). "Vale".*
***5.** Mis Padres/familia no están conformes con ella/él. (Esta no es válida para mí ya que ellos están anhelando verme casado, pero se usa normalmente esta frase que le quita todo derecho a uno de escoger con quien pasar toda su vida). La bendición de los padres es muy especial y según el caso se debería tener.*

***6.** Estoy esperando la voluntad de Dios. (Es muy discutible esta respuesta sí hay falta de voluntad para casarse, confundimos la voluntad de Dios con ¿A ver qué pasa si dejo pasar el tiempo?). También se usa.*
***7.** Quiero viajar, conocer muchos lugares antes de casarme. (La verdad la escuche varias veces, no la utilice).*
***8.** Estoy muy enamorado, quiero casarme con ella, pero ella/él no es cristiana(o). ("La única respuesta sin marcha atrás y muy dolorosa es NO", me sucedió una vez, sufrí mucho, pero la decisión correcta fue acabar).*
***9.** ¿Quién podría aguantarme? (Para un roto hay un descosido, Si Cristo Jesús está en medio de un matrimonio no habría problema ya que en medio de las crisis es donde Dios se manifiesta más). "Esta respuesta no es válida".*

Seguiría poniendo más respuestas ya que es muy amplia la imaginación para responder este tipo de preguntas tan complicadas para un soltero que pasa los treinta.

A veces pareciera que por el hecho de estar soltero(a) las personas piensan que eso te impide estar totalmente realizado(a) y hacen otro tipo de preguntas o comentarios como estos:

***1.** Se te pasa el tren (esto me hace reír, conozco personas que se casaron a los cuarenta y tengo el privilegio de conocer a una pareja que se casó a los cincuenta y son muy felices).*
***2.** Tus hijos pueden nacer con alguna complicación (Es un mito. Si fuera así, los amaría mucho y criaría con esmero ya que es Dios quien nos da el honor de ser padres).*
***3.** Será más difícil que tengas hijos. (Puede ser verdad, pero no olvidemos que hay la bella opción que es adoptar, también si se da el caso de no adoptar por muchos motivos que se puedan presentar, no pienso casarme para solo tener hijos, me casaría por amor a ella).*
***4.** Cuando tus hijos sean adolescentes y jóvenes no podrás controlarlos por la edad que tendrás. (Entonces trabajaré mucho en ellos en su niñez para inculcarles la palabra de Dios y el ejemplo).*

- *Instruye al niño en el camino correcto y aun en su vejez no lo abandonará. - Proverbios 22:6*

***5.** Cuando estas con un grupo de amigos que son también solteros de tu edad y alguien desubicado dice: "Reunión de solterones" (LOL).*
***6.** Cuando haces algo mal y te dicen: "Con razón no te casaste". (Aunque no parezca, pero duele un poco ese tipo de comentarios).*
***7.** Estoy orando para que tengas una esposa. (Bueno que puedo decir ante esta frase: Gracias).*
***8.** ¿No serás raro? (Dando a entender homosexualidad, esta es la más hiriente).*
***9.** Muchas otras más.*

Todos estos comentarios y preguntas es un costo que todo soltero debe pasar en algún momento, normalmente nos encontramos con amigos de la infancia, del

colegio, de estudios, familiares que no vemos hace mucho tiempo que están por tu edad, observas que están casados y es ahí donde te mandan esta pregunta:

- *¿Ya te casaste? ... No aún — Todo esto porque ya estoy pasando los treinta años siendo solterito y codiciado (je, je, je).*

La verdad muchas veces disfrute de mi soltería muy bien:

1. *Cuando mi único sobrino entra a mi cuarto para desordenar, usar y llevarse mis cosas. (Disfruto estas cosas y es algo que todos los solteros pasan y permiten con agrado).*
2. *Puedes dedicarte al estudio o dedicar horas de horas y aun sacrificar tu sueño para acabar algo sin preocupaciones.*
3. *Puedes llegar a casa muy tarde y no terminas dando cuentas a nadie.*
4. *Aquí tú sabes que más escribirías, agregarías...*

Tengo muchas cosas que escribir sobre los beneficios de estar soltero (Pueden ser interesantes o tontos), pero no las pongo para que sepan que no hay como estar casado... (No sabré mucho del tema ni que realmente se siente), No tendré el privilegio, pero eso sí cada día le pido a Dios el poder tener ese privilegio, el solo saber que puedo compartir con alguien mis anhelos, mis metas, mis alegrías, mis tristezas, y poder ser animado, amado y amar, animar a esa idónea o pareja que Dios tiene para cada uno que decida elegir vivir junto a alguien para toda la vida.

Ahora mientras aún soy soltero y cristiano aprendí sobrevivir en esta situación en la que estoy, creo que el contentamiento y el aceptarlo me ayudó mucho

- *No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. - Filipenses 4:11 NVI*

Frente a su soltería la periodista Karen Azucena de San Salvador dijo: «La clave es entender que Dios me ha hecho un ser único y que su amor me completa. Si lo tengo a Él lo tengo todo. El amor terrenal (de pareja) es una hermosa añadidura que Él dará a su tiempo», Su respuesta revela una aspiración incumplida (el matrimonio) y a la vez contentamiento en su situación presente.

PERO ESO NO QUITA QUE ALGUNAS VECES ME SENTÍ SOLO Y QUE NO PUDE CONTÁRSELO A ALGUIEN Y UTILICÉ LA MÁSCARA DE LA AUTOSUFICIENCIA MÁS QUE AYUDARME SOLO ERA UNA PASAJERA AUTO CONSOLACIÓN, NO SABRÍA COMO DESCRIBIRLO TAL VEZ USARÍA LA PALABRA FRUSTRACIÓN.

Lo que sí me ayudó mucho es la oración, no hay como descargarle todo al señor en momentos como estos y el estar ocupado haciendo algo.

A estas alturas mi recomendación si estás pasando por algo similar es que busques ayuda y lo cuentes, puede ser a tu Pastor, psicólogo, guía espiritual...

- *Los planes fracasan cuando no se consultan, pero tienen éxito cuando se pide consejo a los que saben. – Proverbios 15:22 PDT*

Hay un dicho que dice: "La espera desespera", uno termina aceptando a estas alturas que el tiempo realmente está pasando o pasó… Pero no debe ser así, Dios tiene lo mejor, lo más lindo, lo que realmente anhelamos, esa media naranja que mucho se dice, quién sabe tal vez la tengas a la vuelta de la esquina, en la iglesia, en otra iglesia, tal vez este año no, tal vez el próximo, tan solo sigue avanzando con normalidad, tratando de ser entusiasta y verás que aparecerá ese pececito(a) que estará dispuesto(a) a vivir contigo en esa pecera que Dios sostendrá.

- *Duele a la verdad saber que en la biblia dice: "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora". - Eclesiastés 3:1 RV1960.*

Es muy complicado entender y aceptar que todo tiene su tiempo para DIOS en nosotros (Me confunde meditarlo, no lo entiendo, y sufro), solo queda aceptarlo (Aunque cueste hacerlo).

Tres actos ayudan:

- *Primero, ORA.*
- *Segundo, BUSCA CONSEJO.*
- *Tercero, sigue buscando pareja (la bendición) con la guía de DIOS.*

Para terminar, y si Dios me creó para vivir una vida de soltero entonces a prepararse para este tipo de aventura ya que es muy posible que haga grandes cosas para Dios, para los que me rodean y mis metas de corto, mediano y largo alcance serán interesantes.

Al momento de escribir este artículo disfruté reír de mi situación, también lloré e hice una llamada y me demoré casi tres semanas para terminarlo, que complicado. Ya son las 3:20 de la madrugada de un día de agosto del 2010, terminé el borrador de todo lo que escribí, iré a dormir para despertar a las 5:30.

- ***Nota:** Actualización: Estamos 2012, al fin me casé a los 36 años… Valió la pena esperar, DIOS me bendijo con la mejor esposa que ni yo me imaginaba que me daría, es la mujer más bella del mundo, del universo. Y su nombre es: Fabiola.*
- ***Tarea:** Hablen entre ustedes y vean si están en alguna área de su relación de novios, que no están tratando de esperar el tiempo de Dios.*

***REFLEXIÓN:** El amor apasionado y los deseos físicos estimulados frecuentemente; abruman la razón y vencen la voluntad.*

Si ya cayeron en fornicación sin aun casarse, recuerden que Dios en su inmenso amor los perdonará, el arrepentimiento es algo maravilloso, NUNCA ES TARDE PARA VOLVER A EMPEZAR. Hagan una promesa de cuidarse sexualmente desde HOY hasta el día que bajen del altar como marido y mujer (Orar los fortalecerá).

Capítulo 2

LA PALABRA DIVORCIO NO EXISTIRÁ SÍ LLEGAN A CASARSE

Por eso deben estar bien seguros si ella o él es la persona que Dios te está dando (No hay marcha atrás).

Así como memorizamos versículos de la Biblia, deberíamos memorizar esta frase y aplicarla en el matrimonio, considerando que habrá conflictos de diferentes temas que pueden escalar hacia la separación por no hacerlo a tiempo:

Buscar ayuda no es señal de debilidad, es señal de sabiduría.

- Aclarando algunos puntos:

- *También fue dicho: Cualquiera que repudie a su mujer, dele carta de divorcio. Pero yo os digo que el que repudia a su mujer, a no ser por causa de fornicación, hace que ella adultere; y el que se casa con la repudiada, comete adulterio. - Mateo 5:31-32 RV1960*

Uno se pregunta ¿Entonces si hay repudio (Divorcio) en el caso de adulterio según estos versículos?

No es así, es parte del relato, continuemos con el tema en base a la Biblia:

Mateo 19:3-8 NTV:

— Unos fariseos se acercaron y trataron de tenderle una trampa con la siguiente pregunta:
— ¿Se permite que un hombre se divorcie de su esposa por cualquier motivo?
** Jesús respondió: — ¿No han leído las Escrituras? Allí está escrito que, desde el principio, "Dios los hizo hombre y mujer". — Y agregó: "Esto explica por qué el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su esposa, y los dos se convierten en uno solo". Como ya no son dos sino uno, que nadie separe lo que Dios ha unido.*
— Entonces preguntaron, ¿por qué dice Moisés en la ley que un hombre podría darle a su esposa un aviso de divorcio por escrito y despedirla?
** Jesús contestó: Moisés permitió el divorcio solo como una concesión ante la dureza del corazón de ustedes, pero no fue la intención original de Dios.*

¿Fue Dios o Moisés quien dio carta de divorcio por la dureza de los que quieren el divorcio?

Respondan ambos: ....

Su matrimonio será unido por Dios, cuiden su matrimonio, no seáis confiados, para obtener un título universitario o técnico nos esforzamos y desvelamos, aún más deberían ponerle empeño a su relación como marido y mujer que llegarán a ser.

- *Por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre. - Marcos 10:9 RV1960*

Ahora veamos qué piensa Dios de este tema

Malaquías 2:13,17 (RV1960):

- *Y esta otra vez haréis cubrir el altar de Jehová de lágrimas, de llanto, y de clamor; así que no miraré más a la ofrenda, para aceptarla con gusto de vuestra mano. Mas diréis:* ***¿Por qué? Porque Jehová ha atestiguado entre ti y la mujer de tu juventud, contra la cual has sido desleal, siendo ella tu compañera, y la mujer de tu pacto.*** *¿No hizo él uno, habiendo en él abundancia de espíritu? ¿Y por qué uno? Porque buscaba una descendencia para Dios**. Guardaos, pues, en vuestro espíritu, y no seáis desleales para con la mujer de vuestra juventud.*** *Porque* ***Jehová Dios de Israel ha dicho que él aborrece el repudio****, y al que cubre de iniquidad su vestido, dijo Jehová de los ejércitos. Guardaos, pues, en vuestro espíritu, y* ***no seáis desleales****. Habéis hecho cansar a Jehová con vuestras palabras. Y decís: ¿En qué le hemos cansado? En que decís: Cualquiera que hace mal agrada a Jehová, y en los tales se complace; o si no, ¿dónde está el Dios de justicia?*

Es claro DIOS ABORRECE EL REPUDIO (DIVORSIO)

El término hasta que la muerte los separe viene de:

- *Porque la mujer casada está sujeta por la ley al marido mientras éste vive; pero si el marido muere, ella queda libre de la ley del marido. - Romanos 7:2 RV1960*

En la ceremonia religiosa harán una promesa, recuerda no solo se la haces a tu futura pareja también la harás a Dios.

Pregunta a los novios: ¿Ustedes qué piensan de las promesas hechas a Dios?

- *Cuando a Dios haces promesa, no tardes en cumplirla; porque él no se complace en los insensatos. Cumple lo que prometes. Mejor es que no prometas, y no que prometas y no cumplas. - Eclesiastés 5:4-5 RV1960*

Las promesas que dirás en el altar son:

Novio: *Tengo el firme propósito de amarte como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella, te voy a ayudar en lo moral y en lo material en la salud y en la enfermedad en la abundancia y en la escasez.*
- Prometo dedicar todos mis afectos conyugales a ti y solamente a ti.
Prometo sustentarte y cuidarte como Cristo hace con la iglesia.
- No me ruegues que te deje, ni que me aparte de ti, porque a donde quiera que tú fueres, iré yo, y dondequiera que vivieres, viviré yo, tu pueblo será mi pueblo, y tú Dios mi Dios, Donde tú murieres, moriré yo, y allí seré sepultado.
- Así me haga Dios, y aun me añada que sólo la muerte hará separación entre nosotros dos, te doy todo lo que tengo y todo lo que tendré.
- Te doy todo lo que soy y lo que seré.
- Te recibo por mi legítima esposa por todo el tiempo que Dios nos conceda la vida.

Novia: *Tengo el firme propósito de amarte, y ayudarte en lo moral y lo material en la salud y en la enfermedad en la abundancia y en la escasez.*
- Prometo dedicar todos mis afectos conyugales a ti y solamente a ti.
- Prometo sujetarme a ti, mi esposo, como conviene en el Señor.
- No me ruegues que te deje, ni me aparte de ti, porque a donde quiera que tú fueres iré yo, y donde quiera que vivieres, viviré yo, tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios,
- Donde tú murieras, moriré yo, y allí seré sepultada.
- Así me haga Dios, y aun me añada que sólo la muerte hará separación entre nosotros dos.
- Te doy todo lo que tengo y todo lo que tendré.
- Te doy todo lo que soy y lo que seré.
- Te recibo por mi legítimo esposo por todo el tiempo que Dios nos conceda la vida.

Si aún no entendieron sobre el prometer aquí tienen más versículos de la Biblia:

- *Cuando alguno hiciere voto a Jehová, o hiciere juramento ligando su alma con obligación, no quebrantará su palabra; hará conforme a todo lo que salió de su boca. - Números 30:2 RV 1960*
- *Cuando haces voto a Jehová tu Dios, no tardes en pagarlo; porque ciertamente lo demandará Jehová tu Dios de ti, y sería pecado en ti. Mas cuando te abstengas de prometer, no habrá en ti pecado. Pero lo que hubiere salido de tus labios, lo guardarás y lo cumplirás, conforme lo prometiste a Jehová tu Dios, pagando la ofrenda voluntaria que prometiste con tu boca. - Deuteronomio 23:21-23 RV 1960*

- Si te has olvidado de las promesas que a Dios has hecho pídele que te las recuerde para que las cumplas.

La etapa de enamoramiento es algo bello y en ocasiones ciega, Si tu novio o novia aun no asimilo la situación en la que está (Noviazgo pronto a casarse), si notas que hace cosas que sabes afectará tu futuro matrimonio y que da a entender que no quiere cambiar, plantearse si es amor o ilusión, si lo hacía en el noviazgo hay probabilidad que lo haga de casados y sufran, pero como estas cegado o cegada, estas palabras no las entenderás. Justo ahora quien les está dando el curso los ayudará a solucionar ese problema o problemas y superarlos.

- *Clama a mí y te responderé, y te daré a conocer cosas grandes y ocultas que tú no sabes - Jeremías 33:3 RV1960*

CASOS EXTREMOS:

1.- Dentro del matrimonio se puede dar el caso del abuso físico*: Cuando el esposo o la esposa golpean físicamente a su pareja (Si no hay resultado después de intentar buscar ayuda, consejería matrimonial o un psicólogo, en este caso existe la frase "separación de cuerpo", para proteger la integridad física y la vida, de hecho, no pueden estar juntos hasta que la parte agresora demuestre su arrepentimiento y muestre frutos de cambio. Se recomienda hacer una denuncia policial.*

2- Dentro del matrimonio se puede dar el caso del abuso psicológico: *El abuso psicológico es una forma de maltrato que sustituye los medios físicos por los*

emocionales, verbales y mentales constantemente. Se le denomina a cualquier acción dirigida a controlar, aislar socialmente, desvalorizar, denigrar, humillar o hacer sentir mal con uno mismo, acusar o culpar.

Si no buscan consejería matrimonial o psicológica para superar estos actos, pueden llegar a situaciones extremas, crear mucha tensión y sufrimiento.

CUANDO ESTÉN CASADOS Y SURJAN PROBLEMAS, BUSQUEN CONSEJERÍA O TERAPIA MATRIMONIAL

La consejería o terapia matrimonial tiene el estigma de que es solo para parejas al borde del divorcio. Pero ¿cuál es el beneficio de esperar hasta que su relación entre en crisis? ¿No quisieran ser felices ahora? es sano anticiparse. Cuanto más espere para comenzar a resolver sus problemas, más tiempo llevará resolverlos.

Las relaciones requieren trabajo y compromiso. Para muchas parejas, la consejería o terapia matrimonial es justo lo que les ayuda a superar las dificultades y aguantar juntos. No siempre es fácil, pero tu relación, tu pareja, vale la pena.

No luches en tu matrimonio, lucha por tu matrimonio.

- *Así que, no vayas a la guerra sin consejo sabio; la victoria depende de que tengas muchos consejeros. - Proverbios 24:6 NTV*

Deberán elegir entre un matrimonio con un buen testimonio que esté dispuesto a ayudarlos, un pastor, un psicólogo, un consejero matrimonial. Si la primera opción que eligieron no funciona busquen la siguiente opción, Ambos deben elegir o según el caso uno de ustedes.

El noviazgo no es ni la sombra del matrimonio, experimentarán esta etapa de la vida que une dos personas muy diferentes con sus cualidades y defectos, y lo maravilloso es complementarse.

- ***Tarea 1:*** *Hoy, ahora hablen de este tema y planifiquen como solucionaran sus problemas matrimoniales cuando ya estén casados (Usen su imaginación de cómo serían los problemas y soluciones).*
- ***Tarea 2:*** *Memorizar: Buscar ayuda no es señal de debilidad, es señal de sabiduría.*

Aclaración especial: *Nadie está libre de pasar de la ilusión a la realidad en diferentes áreas de la vida, hay cristianos o habrá personas que nuestro Señor y salvador Jesucristo traerá a la iglesia que pasaron por el divorcio, es importante ser cuidadosos y sensibles en este asunto. (Evitemos juzgar ya que solo Dios puede hacerlo, Él perdona, sana y restablece), solo los que vivieron esta angustia y los familiares saben cuánto sufrieron antes, durante y después de la separación.*

- *"Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente" —respondió Jesús—. Este es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a este: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas. - Mateo 22:37-40 NVI*

Capítulo 3

Dos personas muy diferentes y trabajo emocional

1.- Dos personas muy diferentes

El noviazgo es una etapa muy bella donde dos personas que aún no se conocen realmente se unirán para formar una familia que a lo largo del tiempo aprenderá a convivir y conocerse.

En esta etapa tengan mucho cuidado de creer que conocen muy bien a la persona que será tu pareja (Caras vemos corazones no conocemos). Por eso no entregues todo de ti, hay cosas que están reservadas para cuando estés casado/casada.

Veremos como Tim La Haye, habla sobre los temperamentos y los clasifica.

Clasificación del temperamento

Existen básicamente 4 temperamentos:

Temperamento sanguíneo, Temperamento flemático, Temperamento melancólico, Temperamento colérico. Normalmente todos tenemos dos temperamentos.

- *Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley. Pero los que son de Cristo han crucificado la carne con sus pasiones y deseos. - Gálatas 5:22-24 RV1960*

Espiritualmente si te guías en base a los frutos del espíritu, tus temperamentos serán controlados por el Espíritu Santo así seas colérico al 100% o tu futura pareja.

- *Entonces Pedro, lleno del Espíritu Santo, les dijo: Gobernantes del pueblo, y ancianos de Israel. - Hechos 4:8 RV1960 (LLENO = CONTROLADO).*

Temperamento sanguíneo

a. *Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.*
b. *Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas.*
c. *Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.*
d. *Es tan comunicativo que, es considerado un súper extrovertido.*
e. *Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.*

Estos tipos de personas por lo general hablan antes de pensar, son extrovertidas, muy activas e intuitivas.

Temperamento flemático

a. *Es un individuo calmado, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.*
b. *Son personas serias, impasibles y altamente racionales.*
c. *Son calculadores y analíticos.*
d. *Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.*
e. *Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.*
f. *El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.*
g. *Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto de que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.*

Temperamento melancólico

a. *El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.*
b. *Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.*
c. *Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesta a veces a la depresión.*
d. *Es el que consigue más disfrute de las artes.*
e. *Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.*
f. *Tiende a ser una persona pesimista.*

Temperamento colérico

a. *Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.*
b. *Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo.*
c. *Generalmente, prefiere la actividad.*
d. *No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, metas.*
e. *Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados.*
f. *Dominante y hasta manipula para su objetivo.*
g. *Tiende a ser Manipulador, pero también es muy intolerante.*
h. *Quiere hacer todo lo que le da la gana.*

Creo que todos tenemos algo de este temperamento mezclado con algunos de los otros temperamentos según el estado de ánimo y la situación del momento, todos reaccionamos de diferente forma.

Los coléricos deben tener muy en cuenta:

- *Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio. - 2 Timoteo 1:7 RV1960*

DOMINIO PROPIO es lo que necesita un colérico y solo Jesucristo puede ayúdanos a controlarnos.

- *Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida. - Proverbios 4:23 RV1960*

Aquí veremos personajes bíblicos con diferentes temperamentos que fueron usados por Dios.

Pedro el sanguíneo

Es el apóstol más conocido de los evangelios, todo un líder entre los doce. Fue durante los evangelios un discípulo extremo, pues, su empuje y convencimiento junto a Jesús fue un ejemplo para sus compañeros, sin embargo, en otros momentos se comportó como todo un carnal, los dos nombres con que Cristo lo llamaba (Pedro y Simón) demuestran su doble standard en aquel tiempo. A pesar de aquello, Pedro se transformó, con la ayuda divina, y pasó de ser un líder innato a un líder útil. En adelante fue un hombre estable, sin ese doble discurso y esa falta de carácter propia de él; lo que se suma a su gran carisma.

Pablo el colérico

Si Pedro fue el personaje mortal de los evangelios más relevantes, Pablo lo fue del resto del Nuevo Testamento. Fue un incansable perseguidor de cristianos, creyendo firmemente en lo que hacía. Cuando se convirtió en cristiano mantuvo esa perseverancia y vehemencia para con sus creencias, siendo el principal responsable de la expansión del cristianismo por Europa, el Oriente Próximo y el norte de África. Me llama particularmente la atención que Pablo, poco antes de morir, le pide a Timoteo que envíe sus libros para seguir estudiando. Jamás se quedó de brazos cruzados.

Moisés el melancólico

Viniendo de un medio ambiente protegido bajo la casa real egipcia, el joven Moisés es llamado para salvar a su pueblo. Aunque presentó excusas, (dijo no ser capaz de liderar pues no hablaba bien y porque era tímido) Dios le convenció de llevar esta empresa. Su temperamento lo llevó a creer que podía hacer todo por sí solo hasta que su suegro Jetro le mostró que esa actitud egocéntrica lo terminaría por destruir. No obstante, cuando Moisés dejó de pensar en sus limitaciones fue un gran líder capaz de cruzar un mar de dificultades.

Abraham el flemático

Abraham vivió gran parte de su existencia con temores; como flemático, ser protagonista de la historia no era su fuerte, sin embargo, aceptó el desafío de ser patriarca en un lugar desconocido, y sometió a su propio hijo a la soberanía de Dios. Cuando dejó sus miedos logró lo imposible.

- Habla con tu futura pareja sobre su temperamento y cómo podrían soportarse, congeniar, decidir, sobrellevar los conflictos en el matrimonio.

- Ahora tienen que reconocer que el noviazgo no es una relación normal. En el noviazgo los dos tratan de mostrar solamente lo bueno que son. Después de la boda la vida se vuelve más normal y rutinaria... y entonces es imposible seguir ocultando sus hábitos negativos (Temperamentos).

- ***Tarea 1:*** *Averigüen qué temperamento tienen y cómo poder manejarlo en pareja dentro del matrimonio.*

2.- TRABAJO EMOCIONAL

Amor y respeto

Escucha a tu pareja en lo económico: *La comunicación es de dos, no solo es responsabilidad de uno, es importante no callar ante lo que te parezca injusto. No guardes rencores y guardes cosas que no te gustan (CON EL TONO DE VOZ Y MOMENTO CORRECTO).*

- *Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse. - Santiago 1:19 RV1960*

Priorizar: *Tu pareja es lo primero. Si vas a estar junto a una persona para el resto de la vida, lo lógico es que sea tu mayor prioridad. Nadie puede ser más importante para ti que la persona que te cuida y duerme a tu lado. No dejes que las familias, las amistades o los compañeros de trabajo interfieran en la relación.*

Reír, disfrutar del fruto de su trabajo: *Encuentren una forma de disfrutar en pareja momentos agradables como paseos, comidas, viajes…*

Mantenerse saludables y aspecto: *Ejercicios, una buena dieta (Sí se puede darse gustos en pareja y así salir de la rutina), deben cuidar su aspecto para su pareja y los demás. (Peluquería, spa estética de belleza, forma de vestir…).*

Orar juntos: *La oración en pareja es una de las formas más efectivas de fortalecer la relación y el matrimonio a través de los años.*

- *Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús. – 1 Tesalonicenses 5:16-18 NVI*

Caballerosidad: *El serlo en el noviazgo es lindo, pero hacerlo de casado será extraordinario y varonil para tu pareja en todo aspecto, evitar que se apague con el paso de los años, actos como: Abrirle la puerta a su pareja del auto o de casa, jalar la silla para que se sienta y se pare, al caminar juntos ir del lado de la calle y así dar sensación que la proteges, ofrecerle tu brazo como apoyo al ir caminando, ir a recogerla donde este y volver a casa o ir a algún lugar, comprarle flores cada corto tiempo, vestirse adecuadamente para ella, hacerle cumplidos con frases de amor, cargar con las cosas y no permitir que cargue nada así sea algo insignificante, ser cortés con ella en casa y delante de las personas…*

Glamurosa: *Todos los días y a toda edad, al levantarse hasta que acabe el día, siempre velar por su imagen para su marido y las demás personas, si de novia se acicalaba y velaba por cómo se veía, de casada debe ser igual.*

- ***Tarea 2:*** *Hoy, ahora ORAR, prometerse que la oración estará presente durante todo su matrimonio, juntos lo harán.*

Capítulo 4

Suegros

Dice la Biblia:

- ***Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y los dos llegarán a ser uno solo. - Efesios 5:31 NVI***

Este versículo no hace más que recordarnos el mandamiento divino de que cuando una pareja decide unirse en matrimonio, lo más importante es mantenerse unidos sin importar las circunstancias. Esto significa que ustedes deben efectivamente dejar a sus padres atrás y trabajar fuerte para que su matrimonio permanezca, no ahora que son novios sino cuando estén casados.

Es de sabios tener una comunicación con los futuros suegros y poner las reglas antes que las cosas se pongan candentes cuando ya estén casados, hay temas que deben abordar y límites que deben delimitar antes de llegar al altar para ser respetadas una vez ya hecho el pacto matrimonial en el altar.

Ore junto a su novia/novio para que Dios les dé a ambos la sabiduría y el amor para comunicar este mensaje. Mientras le pide que se concentre más en usted, muéstrales a tus futuros suegros que esa es la manera más saludable y bíblica de vivir en el matrimonio. Y recuerde que el amor es su aliado más importante.

- *¡Nada puede apagar las llamas del amor! ¡Nada, ni las inundaciones ni las aguas abundantes del mar podrán ahogarlo! ... - Cantares 8.7a NBV*

Sería bueno que discutan este capítulo con ellos y hacerlos leer o leerlos y preguntarles qué les parece.

Reglas para la suegra y suegro:

1. *Reconocer, que sus hijos hacen su propia vida, nuestro tiempo ya pasó, no debemos esperar que la nuera o yerno se comporte de la misma manera que lo hicimos nosotros.*
2. *Hablar con la nuera o el yerno con sinceridad y amor.*
3. *No ver a la nuera o el yerno, como un intruso.*
4. *No podemos ni debemos esperar que la nuera haga las cosas como a nosotras nos gusta, cada una tiene su propia personalidad y su manera de trabajar.*
5. *Evitar imponer nuestras propias ideas.*
6. *No pretendamos que nuestros nietos sean criados como nosotras criamos a nuestros propios hijos.*
7. *Demos el consejo sólo cuando nos lo pidan o de corazón sientan que será de ayuda y bien recibido, aun así, no podemos esperar que la nuera o yerno lo siga al pie de la letra.*
8. *No critiques a tu yerno o nuera enfrente de tu hija/hijo o en su ausencia.*
9. *Los suegros deben evitar criticar lo que hagan o no con su dinero, no es nuestro problema, podré sugerir más no imponer.*
10. *Cuando sea necesario, bendecir a los hijos con sus parejas sin esperar nada a cambio.*

Reglas para el yerno y la nuera:

1. *Aceptar consejo sin pensar que es una intromisión.*
2. *Aceptar que como hijos tenemos un deber con nuestros padres, pero ambas partes esposo/esposa debemos saber balancear nuestro tiempo.*
3. *Saber cuándo y dónde poner límites, sin tratar mal, ni hablar mal de la suegra o suegro.*
4. *Evitar comentarios ofensivos de la madre o padre de la pareja.*
5. *Aceptar la experiencia de la suegra, y buscar su orientación.*
6. *Cuando recibamos ayuda de la suegra/suegro, agradecérselo.*
7. *No olvidarnos que la familia es la parte más importante de nuestra vida, en esto también se incluyen a papá y mamá de ambas partes.*
8. *Tratar de no ver en la suegra o suegro a un rival, tomando en cuenta, que hasta hace poco fue parte fundamental de tu futura pareja.*

Ahora veremos que deben hacer 4 separaciones una vez ya casados:

1.- Separación física
La pareja recién casada establece su propio hogar en su propia casa o habitación. No importa tanto cuánta distancia haya entre la casa de la pareja y la casa de sus padres. Lo importante es que vivan aparte.

2.- Separación económica
El nuevo esposo se vuelve el único sostén de su esposa. Los padres ya no se ven obligados a proveer a las necesidades materiales de la pareja. Algunos padres usan el dinero y las cosas materiales para controlar a sus hijos casados. La pareja recién casada debe tratar de evitar este problema. La mejor manera es que el esposo trabaje para sostener a su familia, y que él, con la ayuda de su esposa, haga las decisiones económicas (Es válido que los dos trabajen si las circunstancias lo ameritan). No digo que la pareja ya no debe pedir consejos de sus padres en cuanto a asuntos económicos. Es bueno recibir ayuda, pero no es bueno a cambio de imposiciones.

3.- Separación emocional
Tanto el marido como la mujer deben comprender que su matrimonio importa más que los lazos emocionales que les unen a sus padres. Cuando haya conflictos en tu matrimonio, ¡no corras a casa a quejarte a tus padres! (Lo correcto es buscar consejería, terapia matrimonial) así evitarás que tus problemas matrimoniales a futuro aumenten. Sin embargo, no digo que ahora deben pasar por alto a sus padres, ni que se deben olvidar de ellos. Aún deben disfrutar de la amistad y los consejos de sus padres. Por esto es bueno visitarlos regularmente, juntos.

4.- Separación pública
El dejar el hogar de los padres debe ser un acto atestiguado por la comunidad y las autoridades. El hombre y la mujer públicamente hacen votos de fidelidad y lealtad. Prometen ser fieles el uno al otro durante toda su vida. Se comprometen para una tarea de toda la vida, y así inician la nueva familia.

Si los casados fallan en obedecer el mandato de Dios de dejar padre y madre, descubrirán una gran fuente de problemas para el cónyuge, si el marido la lleva a casa de sus padres ella sufrirá y si van a casa de los padres de ella el no querrá estar

en casa. (Puede ser que no sea así, pero las probabilidades son altas). Expondrías bastante a tu pareja delante de tus padres y eso no es bueno, lo que amas no expones.

- La idea de este capítulo es que no lleguen a situaciones como las siguientes:

1. *Tus suegros controlan a tu pareja porque ustedes dependen de ellos económicamente.*
2. *Hoy en la mañana le dijiste a tu esposa que ella no sabe limpiar la casa tan bien como tu mamá.*
3. *Ayer le dijiste a tu pareja que no es tan trabajador, detallista o considerado como tu papá.*
4. *Mientras tu esposa se queda en casa con los niños, tú pasas la hora de la siesta en una hamaca en el patio de tus padres.*
5. *Ayer tu pareja tuvo un desacuerdo con tu padres y tú apoyaste a tus padres.*
6. *Te pasas la mayoría de tus días en la casa de tus padres.*
7. *Eres mujer. Tu suegra no aprueba de cómo eres como pareja. Tu suegro piensa que malgastas el dinero que tu pareja gana a duras penas.*

- *"La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu". - Proverbios 15.4 RV1960*

Platica (con calma y sin acusación) *con tu futura pareja sobre lo que te dicen sus padres. Averigua si tu cónyuge piensa igual que ellos y por qué. En lo que seas culpable en estas o semejantes cosas, reconoce tus fallas ante tu futura pareja y toma las medidas necesarias para cambiar.*

También tienes otra tarea. Tus padres serán suegros de tu cónyuge y eso quiere decir que tú tendrás que intervenir con tus padres si le causan problemas.

De una manera respetuosa, considerada y amorosa, tendrás que aclararles a tus padres que tu hogar no es responsabilidad de ellos sino de ustedes. Agradecerles por su interés en tu bienestar y felicidad, pero muéstrales que atacando a tu cónyuge te está atacando a ti también. Tendrás que pedirles que por favor dejen de estar en contra con tu cónyuge. Es posible que uno o ambos de tus padres tengan que pedirle perdón por la manera en que le han tratado.

Siempre debes estar listo con cosas positivas que comentar en cuanto a tu cónyuge. ¡No caigas en la trampa de quejarte con tus padres acerca de tu cónyuge! Si hay problemas, ellos en el amor que te tienen, tal vez en vez de ayudar empeoren las cosas, lo mejor es buscar ayuda especializada como consejería o terapia matrimonial.

Si tomas estos pasos, les ayudarás a tus padres comportarse como suegros comprensivos, sabios y simpáticos.

Por otro lado, si tus futuros suegros te causan dificultades ya en el matrimonio, platica con tu cónyuge en cuanto a ello. No te irrites ni le acuses. Simplemente abre tu corazón y pídele su ayuda para solucionar la situación.

En todo esto, muéstrate un ejemplo ante la oposición y falta de comprensión de tus suegros. Apóyate en Cristo, en su Palabra y en la oración. El libro de Proverbios contiene magníficos consejos en cuanto a la lengua, los labios y la boca:

- *"El que mide sus palabras se evita problemas". - Proverbios 21.23 PDT*
- *"Con paciencia se convence al gobernante. ¡La lengua amable quebranta hasta los huesos!" - Proverbios 25.15 NVI*

Es muy importante que mantengan una conversación con los futuros suegros planteándoles los límites con amor y comprensión.

Después de poner los límites no debemos olvidar que son nuestros padres y no debemos faltarles el respeto u olvidarlos, pero tomen esto con pinzas todo a medida, prudencia y autorización de la futura pareja.

***NOTA:** Recuerda que una vez casados tu pareja será más importante que tus padres en todo sentido y deberás hacérselo sentir, no olviden, siempre respetar a tus suegros ya que ahora son tus padres también.*

- *"¡Haz, pues, que tu padre y tu madre se sientan felices y orgullosos!" - Proverbios 23:25 DHH*

Aún recuerdo a una pareja que siguió el curso prematrimonial, fue muy bueno que el esposo entendió que su esposa era su primera prioridad después de Dios, su mamá se había entrometido en unos casos en su matrimonio y el en vez de hacerle entender con amor y firmeza a su madre que no se entrometa de una manera cortés, terminó insultándola, humillándola y la esposa consentía el vejamen ya que su esposo le estaba dando su lugar a ella como esposa y la estaba protegiéndola.

Gran error, la Biblia dice:

- *Al que maldiga a su padre y a su madre, su lámpara se le apagará en la más densa oscuridad. - Proverbios 20:20 NVI*

Sean firmes defendiendo a su pareja porque tiene que ser así, pero no olviden que siguen siendo hijos y que algún día serán padres y te dolerá en el alma que tus hijos algún día te traten así.

- *"Escucha a tu padre, que te engendró, y no desprecies a tu madre cuando sea anciana". - Proverbios 23:22 NVI*

Tal vez no podrán evitar que ellos ataquen a tu pareja, deben tratar con firmeza a papá y mamá cuando suceda, pero sin llegar a maltratar a quienes te engendraron.

- *"Honra a tu padre y a tu madre, para que disfrutes de una larga vida en la tierra que te da el Señor tu Dios". - Éxodo 20:12 NVI*

- ***NOTA:** Recuerden que también aplica a hermanos y hermanas de tu futura pareja con todos sus límites, respetos y protección.*
- ***Tarea:** Cada uno de ustedes debe hablar con sus padres y preguntarles si tienen alguna preocupación por su futura pareja y poder despejar dudas y hacerles entender que serán felices y que necesitan de su apoyo.*

Capítulo 5

Hacer un presupuesto

- *"El sabio guarda las provisiones, pero el bruto las desperdicia". - Proverbios 21.20 PDT (Palabra de Dios para Todos).*

Antes de casarse deberían sentarse y evaluar los ingresos que tendrán juntos y como poderlos distribuir, recuerden que cuando se casen y convivan, tus ingresos serán de la pareja que conformarán (de ambos), NO serán dos economías separadas, conformarán una economía compartida, estarán formando un hogar con gastos que cuando eran solteros no los tenían, si existe un motivo por el cual la mayoría de los presupuestos fracasan, se trata de la creencia que "hay que reducir todos los gastos posibles". Cuando se elabora un presupuesto, es sencillo observar de una manera real los gastos y así comenzar a hacer recortes si fuera necesario.

Un buen presupuesto hecho antes de su futuro matrimonio les ayudará a:

- *Comprenderán cómo se gastará el dinero de ambos.*
- *Aumentar sus ahorros.*
- *Evitar o reducir los gastos impulsivos.*
- *Protegerse de los efectos económicos del desempleo, los accidentes, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte.*

Una cosa es decir que van a ajustarse a un presupuesto y otra muy distinta es hacerlo. Es fácil quedarse con las buenas intenciones. La mejor manera de mantener su promesa es poner su presupuesto por escrito. De esa manera, lo organiza, lo cuantifica y le da una dimensión que pueda administrar. Después de todo, no hay nada que temerle a una pequeña hoja de papel o detallado en una aplicación, ¿o sí?

Les llevará tiempo y esfuerzo elaborar su presupuesto. Es posible que deba hacer algunas averiguaciones, llamadas y preguntas para terminar la tarea. Si hace bien su trabajo, se evitarán problemas económicos que pueden evitarse.

- *"Arregla tus negocios en la calle y realiza tus tareas en el campo, y luego podrás construir tu casa". - Proverbios 24.27 DHH*

Enumere los gastos mensuales del hogar en una hoja los puntos A, B, C.

A. Gastos fijos

Son gastos que tendrán todos los meses y las cantidades son siempre las mismas. Es muy claro que son cristianos entonces dentro del presupuesto estará el diezmo o contribución a la Iglesia que asistirán una vez casados.

a. *Impuestos a las ganancias (ya sean impuestos federales, estatales o provinciales, de seguridad social o jubilación). Si son deducidos de su sueldo automáticamente, no tome en cuenta este punto.*
b. *Gastos de vivienda (hipoteca o alquiler).*
c. *Impuestos a la vivienda, Seguro de la vivienda*
d. *Seguros (de vida, médico, automotor).*

e. *Pagos mensuales de deudas.*
f. *Otros gastos fijos*

B. Gastos que cambian según el mes

a. *Compra de alimentos (semanal, quincenal y mensual que es el recomendado). Lo recomendable es comprar al por mayor productos no perecibles, que les saldría más barato.*
b. *Si es posible, utilice una calculadora para ir controlando el total de gastos a medida que realiza las compras.*
c. *Luz, agua, teléfono, gas.*
d. *Gastos en la casa: útiles de limpieza (detergentes, desinfectantes, limpiador de pisos…).*
e. *Gastos de movilidad.*
f. *Diversiones, recreación, salidas, paseos.*
g. *Ropa.*
h. *Gastos médicos (remedios, médico, dentista).*
i. *Misceláneos, gastos varios.*

NOTA: *Junte todos los recibos de sus compras de, por lo menos, 30 días y ténganse en un archivero. Si no tiene recibos de las compras, anótalas en un papel y usar si es factible en una aplicación virtual. Apunte cada gasto, incluso los más pequeños.*

C. Ahorros

a. *Según su presupuesto tómense la meta de un tanto por ciento de sus ingresos netos.*
b. *Lo recomendable si están muy ajustados 5% y si pueden ahorrar debería ser el 10%.*
c. *Todas las personas que viven por encima del nivel de pobreza tienen la posibilidad de ahorrar dinero. Muchos no lo hacen porque creen que la cantidad que podrían ahorrar es tan insignificante que no vale la pena (Gran error), los grandes castillos y mansiones están hechos de pequeños ladrillos.*

- ***Tarea:*** *Es muy necesario que se sienten y hoy, ahora armen un presupuesto borrador y en la siguiente clase lo presentaran ya pulido.*

ARMAR UN PRESUPUESTO EN BASE A SUS INGRESOS Y EGRESOS CON MONTO

a) *Nuestros ingresos como pareja serán: S/*

Lista detallada.

b) *Nuestros egresos como pareja serán: S/*

Lista detallada.

c) *Nuestros AHORROS como pareja cada mes serán: S/*

Capítulo 6

Necesidades y responsabilidades

Considerando que un matrimonio es un evento que se ***PLANIFICA*** *y se tiene bien en claro que un hogar es un nido donde los futuros esposos pasarán a vivir en pareja y deben tener cierta comodidad y así evitar sorpresas o problemas por falta de una guía, a continuación, aclararemos ciertas necesidades que se deben tomar en cuenta antes de dar el paso del SÍ, en el tema de tener una buena convivencia.*

- *Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza. - Jeremías 29:11*

NECESIDADES BÁSICAS QUE DEBEN TENER ANTES DE CASARSE:

Si aún no completaron la adquisición hasta el punto (i) recomiendo esperar a completarlo para que eviten situaciones que produzcan cansancio o estrés en la convivencia matrimonial.

a. *¿Dónde vivirán? El hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su esposa, y los dos se convierten en uno solo. - Efesios 5:31 NTV*
b. *Cama (Plaza y media a más, como mínimo dos mudas completas de sabanas y frazadas). El varón debe entender que la mujer necesita limpieza e higiene al ser más delicada.*
c. *Un ropero o mueble donde guardar la ropa. (Deben aprender a tener la ropa ordenada y en su lugar como pareja).*
d. *Cocina a gas o inducción, no eléctrica.*
e. *Servicio de mesa y cocina (Un juego completo de: Cucharas, tenedores, cuchillos de mesa y cocina, cucharitas, platos, tazas, vasos, jarra, ollas, sartenes, utensilios para cocinar…).*
f. *Lavadora, refrigerador, horno microondas, arrocera, licuadora, plancha y mueble o base plegable planchador.*
g. *Juego de comedor (Para empezar, vale lo básico según las condiciones económicas).*
h. *Útiles de aseo personal (Jaboncillo, champú, cepillos, mínimo 2 toallas por persona…).*
i. *Útiles de limpieza (Escoba, recogedor, trapeador, desinfectante, detergente para la lavadora…).*

NECESIDADES ESENCIALES ANTES O DURANTE EL MATRIMONIO, SEGÚN SUS INGRESOS:

j. *Juego de sala.*
k. *Televisor, Mueble para el televisor, equipo de sonido.*
l. *Servicio de Internet, Tv. Cable, plataformas de video digitales (Suscripciones), etc.*
m. *Mueble de oficina, Aspiradora.*
n. *Movilidad (Moto, auto…).*
o. *Casa propia, si no tienen.*
p. *Mejorar lo ya comprado.*

Según sus posibilidades, todo lo que anhelan como pareja tener, PERO SIN ENDEUDARSE. (las deudas pueden desencadenar problemas en parejas recién casadas al no poder pagarlas).

- *Que te conceda lo que tu corazón desea; que haga que se cumplan todos tus planes. - Salmo 20:4 NVI*

2. RESPONSABILIDADES

Si Trabajan ambos, las tareas domésticas deben ser equitativas en la pareja, Si la esposa hace el rol de ama de casa, el esposo debe reconocer que tal rol es un trabajo complicado y merece ser reconocido con detalles, palabras y ayudar en quehaceres del hogar y mantenimiento de la casa (LA ESPOSA NO ES UNA EMPLEADA DEL HOGAR, ES TU ESPOSA). Para así tener un ambiente de armonía y que el nido sea agradable para la convivencia.

Después de la fidelidad y el sexo, compartir las tareas del hogar es uno de los componentes más importantes para que una pareja funcione. Si no se administran bien pueden ser motivo de grandes discusiones y en situaciones más severas crea un ambiente tóxico dentro del matrimonio.

Por lo general, cuando las parejas no hablan de los quehaceres, una persona termina haciendo la mayor parte del trabajo y esto crea un gran resentimiento porque es agotador.

ACLAREN QUE LA RESPONSABILIDAD ES DE LOS DOS, Definir ¿Qué tareas son a diario o sólo en fin de semana? Ambos son un equipo.

Si hay la posibilidad de tener una persona que se haga cargo de los quehaceres del hogar, SIEMPRE HABRÁ ALGO QUE HACER O ATENDER EN LA VIVIENDA y también deben PLANIFICAR Y DISTRIBUIR responsabilidades.

DEBEN CREAR UNA LISTA DE REPARTICIÓN DE RESPONSABILIDADES, LA CUAL SE ACTUALIZARÁ SEGÚN SE PRESENTEN NUEVAS.

- *Enséñanos a contar bien nuestros días, para que nuestro corazón adquiera sabiduría. - Salmo 90:12 NVI*

Tareas del hogar: *Comprende tareas relacionadas con la administración de recursos en el hogar y tareas relacionadas con el aseo y ornato, la alimentación, reparación y mantenimiento para el buen funcionamiento familiar.*

Deberán ahora pre asignar ¿QUIÉN? *hará lo siguiente y después ustedes deben pulir bien las responsabilidades de cada uno, según crean.*

1. *Horario de levantarse para organizarse y empezar el día.*
2. *Abrir las ventanas.*
3. *Sacudir sábanas, almohadas, frazadas y extender la cama.*
4. *Comprar el pan.*
5. *Preparar la mesa y hacer el desayuno, hacer el almuerzo (En la noche anterior, en la mañana antes del desayuno, a medio día…), hacer la cena, almuerzos familiares en casa…*

6. *Lavar la vajilla (Platos, ollas, sartenes, vasos, utensilios…), y dejar el lavatorio limpio después de usarlo.*
7. *Limpiar la cocina, sus hornillas, costadas, la parte de atrás de grasas y manchas, paredes de la cocina, pisos de la cocina, limpiar el horno microondas, limpiar la refrigeradora completamente por dentro y fuera, los muebles, alacena, reposteros de la cocina.*
8. *Barrer, trapear, desinfectar los pisos y pasar la aspiradora en las áreas del hogar que lo requiera. ¿Quién lo hará? en la sala, dormitorio, cuartos, patio, oficina, la vereda, cochera, sacar manchas del piso…*
9. *Limpiar los muebles, estantes…*
10. *Limpiar el polvo que se acumula debajo de los muebles, estantes, repisas…*
11. *Lavar la alfombra.*
12. *Limpiar desinfectar el baño o baños completamente.*
13. *Botar, sacar la basura acumulada.*
14. *Limpiar los focos y cambiarlos.*
15. *Limpiar las ventanas de la casa por ambos lados y mosquiteros si los tuviera.*
16. *Sacudir, cambiar cortinas.*
17. *El calzado tiene un lugar y la ropa ya usada o que se volverá a usar, no debe dejarse fuera de su lugar.*
18. *Mantener el jardín.*
19. *Limpiar el polvo de los muebles, enseres, electrodomésticos, puertas, cosas.*
20. *Sacar el filtro de la lavadora, limpiarlo y volver a ponerlo.*
21. *Poner la ropa a lavar y extenderla.*
22. *Planchado de ropa, doblar y guardar.*
23. *Atender a la visita, familia, amistades de un lado y otro de la pareja.*
24. *Ir a la tienda a comprar.*
25. *Elegir una fecha para las compras del mercado, lavar desinfectar todo lo comprado y almacenar.*
26. *Daño estructural de la casa áreas, quien debe arreglar o buscar un especialista.*
27. *Quien bañara la mascota y vera por su alimento si tuvieran.*
28. *Si están enojados ¿Se deja de hacer nuestras responsabilidades?*

Cuidado de los hijos e hijas y de otras personas dependientes, incluye actividades que van en pos del cuidado, atención y seguridad de estos integrantes de la familia, con acciones orientadas hacia la alimentación, salud, seguridad, acompañamiento, entre otras.

***Nota:** No pensar ni sobre entender que la pareja lo hará, es mejor PLANIFICAR Y DISTRIBUIR, si no se hizo una tarea o rol por algún motivo la otra pareja debe hacerlo, evitar termine siendo una responsabilidad del que no tenía esa responsabilidad en un principio.*

La falta de PLANIFICAR Y DISTRIBUIR terminará en falta de TIEMPO para hacer algunas tareas de ocio y personales.

- *Enséñanos a contar bien nuestros días, para que nuestro corazón adquiera sabiduría. - Salmo 90:12 NVI*

- ***Tarea 1:** Completar la lista de necesidades (Adquirir), Tener listo una buena provisión de víveres no perecibles que por lo menos cubran los 3 primeros meses de convivencia.*
- ***Tarea 2:** Asignar responsabilidades.*

Capítulo 7

Planificar el evento matrimonial

Es TODO un evento donde tendrás a sus familiares, amistades y demás conocidos.

Si está dentro de su presupuesto simplemente contratan a una empresa que ofrece estos servicios y tan solo estén a la hora en la ceremonia religiosa y donde harán el banquete.

- Aquí también tendrán que sentarse y pedir la ayuda de papá y mamá, hermanos, familiares, amigos.

- Espero no les suceda, pero tal vez algunos de sus familiares querrán que su boda sea como a ellos les gustaría y se impondrán, sean pacientes, educados y expresen que la ceremonia será como ustedes la están soñando.

La biblia habla de calcular, planear un proyecto (Evento):

- *Porque ¿quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla? - Lucas 14:28 RV1960*

Unos cuantos puntos para considerar, hablemos de estos detalles, cuan avanzado están:

1. *Vestidos de la novia y traje del novio.*
2. *Separar la iglesia con meses de anticipación y el local de recepción si fuera en otro lugar, debidamente registrado y tener el documento de separación. (No se confíen o sobre entiendan).*
3. *La documentación, requisitos y trámites para formalizar el matrimonio civil con anticipación. (No se confíen o sobre entiendan).*
4. *Separar debidamente al ministro que los casará con anticipación y documentado y confirmado con mes de anticipación, (No se confíen o sobre entiendan).*
5. *Damas y pajes y toda persona que tendrá un rol en su ceremonia matrimonial (Que confirmen su participación dos o tres veces, no se confíen o sobre entiendan).*
6. *Partes de invitación.*
7. *Quién se hará cargo de la decoración.*
8. *¿Quién será el mánager de la ceremonia religiosa y del banquete?*
9. *Que esté atento a que todo salga bien, tendrá que usar todo medio para comunicarse y dirigir, tener la autoridad de decidir y presionar a todos los que participarán o darán un servicio. (Una persona muy pero muy responsable deberá tomar este cargo).*
10. *El mánager encargado será: ....*
11. *Fotógrafo, equipo de filmación…*
12. *Auto que transportará a la novia.*
13. *Todos los detalles que ustedes quieren tener en su ceremonia, hablemos de estos…*
14. *Hacer un simulacro de toda la ceremonia en el local para pulir los detalles con el ministro que los casara, los padres y todos los que participaran.*
15. *Una persona que se encargue de los regalos.*

La idea es que ese día tanto novio y novia no estén estresados por las cosas que no están saliendo como querían y no estarán concentrados y felices por el matrimonio que tendrán. USTEDES SE ANTICIPARÁN Y TODO ESTARÁ YA PLANIFICADO.

- *Pero todo debe hacerse de una manera apropiada y con orden. – 1 Corintios 14:40 NVI*
- *Pero háganlo todo de manera correcta y ordenada. - 1 Corintios 14:40 TLA*

RECUERDEN, ESE DÍA DEJEN QUE TODO AVANCE COMO SE PRESENTE, NO SE ESTRESEN, CONFÍEN EN LOS ENCARGADOS, OLVÍDENSE DE TODOS LOS DETALLES, ESTÉN CONCENTRADOS EL UNO AL OTRO EN EL ALTAR.

- Aquí tienen un ejemplo de hacer un programa, como verán hay un orden que se debe cumplir:

Es tan solo un ejemplo, recuerden ustedes deben hacer su ceremonia a su gusto y que todo esto lo practiquen unos días antes de la fecha para que salga tal como se planeó.

1. ***NOTA:*** *Tener un programa del evento tanto en papel como en digital en sus celulares, para ser distribuido entre los que tienen un rol en el evento. (Donde figure la hora, nombres, detalles…).*

PROGRAMA DE LA CEREMONIA RELIGIOSA PETER & FABIOLA

- (7:00 p.m.) *Música: Instrumental de fondo 30 minutos antes de la ceremonia.*
- (7:30 p.m.) *Peter y Pastor Alonso Montenegro ya se encuentran en la plataforma esperando.*
- (7:40 p.m.) *Música: Moisés de La Cruz (pianista). Si la novia llegó tocará: “Marcha Nupcial” hasta que ella llegue al altar.*

Y así sucesivamente se realizará el evento matrimonial hasta el final esperado:

- *Pastor: “Ya puedes besar a la novia”.*
- *Pastor:* ***Les presento a la familia CÁRDENAS PAZ***
- Música: Instrumental en piano.
- *Salida de los esposos (Pianista tocará “Marcha Nupcial” hasta que ellos lleguen al auto matrimonial, que los esperará en la puerta de la Iglesia).*
- *Salida de damas y pajes en el orden que entraron.*
- FINAL.

- ***IMPORTANTE:*** *Hoy, ahora hablen si hay algo que los tiene frustrados o hay preocupación en cuanto al evento del matrimonio.*
- *Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con la diestra de mi justicia. - Isaías 41:10 NVI*
- ***Tarea 1:*** *Hoy, ahora hablen de cómo será el evento en general (Ceremonia nupcial, vestimenta, adornos, decorado, todos los detalles tanto en la Iglesia o lugar donde se reunirán con los invitados), gastos.*
- ***Tarea 2:*** *Hagan el programa de todo el evento, con tiempos, encargados, participantes, final.*

Capítulo 8

Consejería sexual y reproductiva

ESTE TEMA ES MUY DELICADO PERO REAL, CON SUS SATISFACCIONES Y PROBLEMAS

Una orientación sexual muy explicativa y adecuada podrá ser de gran bendición dentro del matrimonio que emprenderán.

Dios nos ha dado el apetito sexual para que sea satisfecho, el detalle está en cuál es el ideal que tienes, la influenciada por esta sociedad o la influenciada por DIOS.

Aquí es vital el consejero Prematrimonial en base a su experiencia los guiará.

En la biblia se habla de relaciones sexuales (Sexo para reproducción), aquí verán Génesis 4:1 en varias versiones:

- *(Reina Valera 1960) Conoció Adán a su mujer Eva, la cual concibió y dio a luz a Caín, y dijo: Por voluntad de Jehová he adquirido varón. - Génesis 4:1*
- *(Biblia en Lenguaje Sencillo) El hombre tuvo relaciones sexuales con su mujer Eva, y ella quedó embarazada y tuvo un hijo. Lo llamó Caín porque dijo: ¡Gracias a Dios he tenido un varoncito! - Génesis 4:1*
- *(Dios Habla Hoy) El hombre se unió con su esposa Eva. Ella quedó embarazada y dio a luz a su hijo Caín, y dijo: Ya tengo un hijo varón. El Señor me lo ha dado. - Génesis 4:1*
- *(Nueva Versión Internacional) El hombre se unió a su mujer Eva, y ella concibió y dio a luz a Caín. Y dijo: ¡Con la ayuda del Señor, he tenido un hijo varón! - Génesis 4:1*
- *(Traducción en Lenguaje Actual) El hombre tuvo relaciones sexuales con su mujer Eva, y ella quedó embarazada y tuvo un hijo. Lo llamó Caín porque dijo: ¡Gracias a Dios he tenido un varoncito! - Génesis 4:1*

También encontraran relaciones sexuales en este mismo libro de Génesis en los siguientes versículos:

- *Conoció Caín a su mujer, la cual concibió y dio a luz a Enoc; y edificó una ciudad, y llamó el nombre de la ciudad del nombre de su hijo, Enoc. - Génesis 4:17 RV1960*
- *Conoció de nuevo Adán a su mujer, la cual dio a luz un hijo, y llamó su nombre Set: Porque Dios (dijo ella) me ha sustituido otro hijo en lugar de Abel, a quien mató Caín. - Génesis 4:25 RV1960*

El sexo fue ideado por Dios y contamos con su beneplácito para disfrutar de él en el matrimonio.

La Iglesia debe ser el lugar donde también se hable de sexo (De una forma correcta y sana).

- *Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: Sean fructíferos y*

<u>multiplíquense</u>; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo. - Génesis 1:27-28 NVI

- Pregunta a los Novios: ¿A qué se refiere, <u>Sean fructíferos y multiplíquense</u>?

En la consejería sexual y reproductiva prematrimonial deben aprender por lo menos 9 cosas

1. El ACTO SEXUAL es algo maravilloso creado por Dios.

El sexo fue diseñado para ser mutuamente placentero. Dios creó la intimidad sexual como el medio por el cual un esposo y una esposa, transportados por la dicha de su amor físico mutuo, se convierten literalmente en una sola carne. El milagro de esa unión que no solo incluye un acoplamiento físico, sino también una amalgama espiritual indescriptible, puede representar la cumbre del placer humano. Tal glorioso placer físico celebra la unión de dos personas y es el fundamento principal de un buen matrimonio.

- *Que tu esposa sea una fuente de bendición para ti. Alégrate con la esposa de tu juventud. Es una cierva amorosa, una gacela llena de gracia. Que sus pechos te satisfagan siempre. Que siempre seas cautivado por su amor. - Proverbios 5:18-19 NTV*

2. Diferencia entre sexo y sexualidad.

***a.** El sexo es un hecho netamente biológico:*

- *Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen. A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó. - Génesis 1:27 NTV*

***b.** La sexualidad es una parte normal, saludable y natural de quienes somos a través de cada etapa de la vida. Nuestra sexualidad no sólo incluye el comportamiento sexual pero también qué somos como hombres o mujeres dentro de la voluntad de Dios, los cuerpos y cómo funcionan, y nuestros valores, actitudes, crecimiento y sentimientos de la vida, el amor y la gente en nuestras vidas.*

3. Fidelidad y cómo superar las tentaciones sexuales

Para no pecar (Adulterio). Somos libres de la primera mirada hacia el sexo opuesto ya que puede ser casual y sin mala intención, pero de la segunda mirada debemos cuidarnos y aprender a evadirlas.

- *Debes tener confianza con tu pareja (Contarle las situaciones desagradables con otras personas, y si hubiera insinuaciones o acoso también).*
- *Debes entender que no todo será color de rosa en la vida en pareja.*
- *Debes cuidar tus emociones hacia otras personas.*
- *No hagas cosas buenas que parezcan malas.*

4. Aprender a satisfacer sexualmente a su pareja

a. *Es muy importante saber que más le satisface a su pareja en lo sexual, la comunicación es vital entre ambos.*

- *El esposo debe satisfacer las necesidades sexuales de su esposa, y la esposa debe satisfacer las necesidades sexuales de su marido. La esposa le da la autoridad sobre su cuerpo a su marido, y el esposo le da la autoridad sobre su cuerpo a su esposa. - 1 Corintios 7:3-4 NTV*

La intimidad sexual entre el hombre y su mujer nunca es causa de vergüenza. Debe ser honrada, apreciada y disfrutada como el buen regalo que DIOS nos dio.

b. *No solo es el acto sexual en sí, también es los besos, caricias y palabras. Ofrecer afirmación y aliento, escuchar cuando su cónyuge habla, ayudar en la casa, tomarse de la mano, mirarse a los ojos al hablar, y simplemente compartir la vida juntos aumenta la cercanía y la intimidad, y puede hacer que el sexo, no solo sea más agradable, sino también más significativo.*

c. *En el libro de la Biblia "Cantar de los Cantares" se ve el enamoramiento, las bonitas palabras, el coqueteo, el elogio. Así crearan armonía y amor en el hogar como pareja e influirá mucho en la satisfacción sexual, recuerden "si quieren fuego en la noche, junten leña durante el día".*

d. *Después del acto sexual aún debe quedar y continuar las palabras bonitas, caricias, besos o miradas.*

5. Aprender a solucionar problemas físicos o psicológicos durante las relaciones sexuales

a. *El dolor durante las relaciones sexuales puede causar frustración, podría ser por falta de lubricación, hay soluciones como las cremas lubricantes para actos sexuales que venden en las farmacias. (Recuerdo que un Pastor me contó el caso de una joven pareja que tenían 6 meses de casados y no hubo penetración por la estrechez vaginal, la frustración era tremenda en ambos, en la primera consejería se les recomendó comprar en la farmacia un lubricante sexual de una marca reconocida, a la semana que volvieron fue de mucha alegría saber de ellos que se solucionó su gran problema, 7 años después los vi, tenían 2 hijos).*

b. Eyaculación precoz en el hombre: *El acto sexual debe ser pausado y tener espacios de descanso mental (detenerse para después continuar sin presión), para así poder tener una vida sexual dentro del matrimonio satisfactoria para ambos (Este tema es muy amplio, hay varios métodos naturales). El varón debe ser consciente de que, así como él llega al orgasmo durante la eyaculación, la mujer llega al orgasmo por la estimulación y la durabilidad del acto sexual, el varón debe proponerse continuar, concentrarse de hacer las pausas para retardar su éxtasis, hasta que la esposa llegue al orgasmo, dentro de sus posibilidades. Si ya es un problema buscar ayuda psicológica o médica especializada. (No tener vergüenza o sentirse mal al buscar ayuda) con una solución se sentirán estimulados.*

c. La falta de deseo sexual hacia su cónyuge: *(Si ya es un problema deberían considerar buscar ayuda psicológica especializada), recuerden que podría dar pie a divorcio o infidelidad.*

- ***No se priven el uno al otro de tener relaciones sexuales**, a menos que los dos estén de acuerdo en abstenerse de la intimidad sexual por un tiempo limitado para entregarse más de lleno a la oración. Después deberán volverse a juntar, **a fin de que Satanás no pueda tentarlos por la falta de control propio**. - 1 Corintios 7:5 NTV*

***d. Vaginismo:** Es una disfunción sexual femenina caracterizada por la contracción involuntaria de los músculos vaginales, provocando el cierre parcial o total de la misma, lo que origina dolor e imposibilidad a la hora de intentar una penetración. "En caso que la penetración fuera posible, pero dolorosa, se hablaría de dispareunia (dolor genital persistente o recurrente que ocurre justo antes, durante o después de tener relaciones sexuales)".*

***-** Las causas físicas, las cuales presentan un 10 por ciento de incidencia, aproximadamente, son: Himen rígido, Endometriosis, Tumores pélvicos, Estenosis de la vagina, Hemorroides, Inflamación de la pelvis, Carúnculas uretrales, Los cambios hormonales y la menopausia, Falta de lubricación o estimulación puntual, el uso de algunos medicamentos.*

***-** Las causas psicológicas suelen ser las más frecuentes y entre ellas se encuentran: La ansiedad anticipatoria ante la penetración, El miedo al coito y/o el embarazo, Haber tenido experiencias sexuales y/o ginecológicas previas negativas, Haber sufrido violación, abusos o agresiones, Los estados depresivos y/o ansiosos, Una autoimagen corporal negativa, La hostilidad hacia la pareja (Maltrato físico o psicológico), estrés, desconfianza, malas experiencias, traumas.*

***-** La forma de reaccionar de la pareja es fundamental. Si presiona, exige o fuerza, las posibilidades de agravamiento del problema se multiplican, una mala actitud frente a la mujer puede provocar que se pase de un vaginismo a una aversión al sexo. Para superar este problema es necesario que haya comprensión y paciencia por parte de la pareja. También es indispensable no eludir el trastorno.*

***-** Si por algún motivo durante su etapa matrimonial se presenta, urgentemente buscar ayuda médica especializada.*

***e. Relaciones sexuales durante la menstruación o período**, en algunas mujeres es muy complicado, el hombre debe hablar de este tema con su pareja, aprender a relajarse y detener su deseo sexual en los días más difíciles.*

- *No se priven el uno al otro de tener relaciones sexuales, **a menos que los dos estén de acuerdo en abstenerse de la intimidad sexual por un tiempo limitado** para entregarse más de lleno a la oración. Después deberán volverse a juntar, a fin de que Satanás no pueda tentarlos por la falta de control propio. - 1 Corintios 7:5 NTV*

***f.** Una esposa evitaba el acto sexual porque siempre tenía mucho calor, pero nunca había compartido esa preocupación con su esposo, hasta que el consejero sugirió una comunicación más específica. Una vez que el esposo se enteró del motivo de los continuos rechazos de su esposa, instaló un aire acondicionado en su dormitorio. Una solución tan fácil, "pero solo cuando se habla al respecto".*

g. *Puede presentarse problemas físicos durante las relaciones sexuales por alguna enfermedad (Diabetes, enfermedades del corazón, ateroesclerosis, presión arterial alta, lesión causada por tratamientos para el cáncer, lesión del pene, la médula espinal, la próstata, la vejiga o la pelvis, medicinas para el tratamiento de alguna enfermedad…), que deberá ser tratada por un médico especialista.*

h. *Posiblemente se presentarán otros problemas físicos o psicológicos durante las relaciones sexuales, tendrán que identificarlos y solucionarlos o buscar ayuda especializada, según el caso debe ser psicológica, ginecológica, médica en general o consejería matrimonial.*

6. Saber cuándo hay fertilidad para poder tener hijos, qué días y con qué frecuencia

a. *El ciclo menstrual dura desde el primer día de tu menstruación (periodo o regla), hasta el primer día de la siguiente. El ciclo menstrual promedio dura entre 25 y 30 días, pero también puede ser de tan solo 21 días o de más de 35. Como cada cuerpo es diferente, esto varía de persona a persona. También puede ocurrir que la cantidad de días de tu ciclo varíe de un mes a otro. Cuando baja el periodo, es normal sangrar entre 2 y 7 días.*

b. *Es difícil saber exactamente cuándo va a ocurrir la ovulación. Los proveedores de atención médica recomiendan que las parejas que estén tratando de tener un bebé tengan relaciones sexuales entre los días 7 y 20 (Mas especifico 11 a 14) del ciclo menstrual de la mujer. El día 1 es el primer día de sangrado. Con el fin de quedar embarazada, el hecho de tener relaciones cada dos días o cada tercer día simplemente funciona tan bien como tener relaciones todos los días. Lo recomendable es abstinencia de dos a tres días antes de la ovulación.*

c. *Si usted tiene un ciclo menstrual irregular, un equipo de predicción de la ovulación le puede ayudar a saber cuándo está ovulando. Estos equipos verifican si hay hormona luteinizante (HL) en la orina. Puede comprarlo sin receta en la mayoría de las farmacias.*

d. *Si no pueden tener hijos usando el método natural lo recomendable es ir al médico especializado y pedir orientación. No es pecado querer tener hijos, hay infinidad de métodos médicos que podrán ayudarlos si no pueden tenerlos.*

7. la Pareja de novios cuando están ya casados

Deberían hablar abiertamente de temas sexuales entre ambos dentro de lo correcto y las buenas costumbres.

8. Dentro de una vida sexual sana habrá que entender sobre la higiene sexual

Considerando que en las mujeres puede aparecer infecciones vaginales después de tener el acto sexual (Etiología viral, bacteriana o micótica), el hombre debe entender de esto y procurar tener su pene limpio, así como su cuerpo si no lo estuviera (lavar los genitales con abundante agua y jabón, preferiblemente neutro, cuando no esté

correctamente aseado), ya que es una de las probabilidades de infección y así llevar una vida sexual en pareja saludable.

a. Si la mujer llega a tener una infección vaginal (Hay muchos factores que lo producen): *EL HOMBRE DEBERÁ PREOCUPARSE por su pareja y llevarla al médico. Para esto debe haber comunicación.*

9. Cuando Dios los bendiga con hijos

Ustedes deben ser los primeros en hablarles de sexualidad a sus hijos antes que lo aprendan con sus amigos, profesores o la influencia cultural, si tuvieron confianza de tocar estos temas durante el matrimonio, será más fácil hacerlo con los hijos.

- ***Tarea:*** *NO VOLVER A HABLAR DE ESTE TEMA (**Consejería sexual y reproductiva**), HASTA DESPUÉS DE BAJAR DEL ALTAR YA CASADOS.*

- ***Recomendación:*** *Mi consejo final es que tengan una charla con su consejero prematrimonial, después de unos meses de casados y así poder aclarar las expectativas que tuvieron frente a la realidad y cómo podrían equilibrar las diferencias.*

Dios los bendiga en este paso que darán y sean felices tratando siempre de tener a CRISTO JESÚS en medio de su pronto matrimonio.

Peter Cárdenas Carbonel

Bibliografía:- *la Santa Biblia en varias versiones, para un mejor entendimiento si desean usan los versículos leyendo en su versión bíblica de preferencia./ -Fragmento agregado a capítulo: www.cristianadehoy.com/ leerarticulo php?idart=64 directora de la revista: Elizabeth Clark Wickham. / - Resumen El Manual del Temperamento, por Tim La Haye. / - Fragmento agregado: libro Juventud en éxtasis, por Carlos Cuauhtémoc Sánchez. - Fragmento agregado a capítulo 6: Mejor sexo para usted: Encuentra nuevos niveles de satisfacción sexual, por Helen Pensanti. / - Wikipedia Abuso_psicológico / - medlineplus.gov fertilidad - Historia de Taylor y Sytsma en consejería sexual fragmento cuidateplus.marca.com disfuncion-sexual-femenina.html / Datos OMS y OPS sobre salud y enfermedades. (2012 – Octubre 2023).*